# Esperantista Vegetarano 2012/1



# *Esperantista Vegetarano*
# *2012/1*

**Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)**
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

## *Enhavo*



**Titolpaĝo**: Tulipoj kiuj oficiale portas la nomon „Esperanto” ĉirkaŭas japanan katsureton (*Cercidiphyllum japonicum*) en la ĝardeno de nia prezidanto, Christopher FETTES. Ili simbolas la kompaton de esperantistoj por Japanio post la antaŭnelongaj naturkatastrofoj. **Dorskovrile**: Karoto el la ĝardeno de nia redaktoro, József NÉMETH. Ĝi tiom multe impresis Luiza CAROL, ke ŝi verkis sciencfikcian rakonton pri ĝi (vd p.31).

*Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V ’12/2: la 25-a de septembro 2012.*

**Redaktis kaj kompostis:** József NÉMETH.
**Kunlaboris:** Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
**Poŝta adreso ĉe:** József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Skonpres*, Pollando. ISSN 2075-1346

# Saluton karaj...

jen en ĉi tiu revuo vi denove trovos plej diversajn aferojn, kiujn mi lasas al vi por malkovri... tuj post la legado de ĉi antaŭparolo. Mi tamen volas aparte mencii ke ni havas post pluraj jaroj, denove Landan Reprezentanton en Francio, Vi povas konatiĝi kun Thomas LARGER pere de lia biografieto. Cetere mi dankas al du homoj (unu el Kubo, unu el Francio) kiuj certe scios ke temas pri ili, ĉar ili en tre ellaborita maniero reagis al mi pri la antaŭa revuo. Tio ĝojigas nin. Tial ili ricevas, surprize, sakon de TEVA kiel donacon. Ni esperas ke aliaj sekvos ilian ekzemplon.

Pri nia alia komunikilo, ni devas pardonpeti pro tio, ke vi dum la lastaj monatoj eble vane serĉis la novan retejon. Pro teknikaj kaj kun-laboraj problemoj nia vicprezidanto Francesco Maurelli, kiu respond-ecas pri al retejo ne povis publikigi ĝin ĝustamomente. Sed kiam vi ricevos ĉi tiun numeron, devus esti videbla la nova retejo. Ĝi estas pli alloga, sed ankoraŭ ne enhavas ĉiujn niajn informojn. Tio aldoniĝos iom post iom. Se vi havas ideojn, aŭ kontribuojn, ne hezitu skribi al *teva-estraro@googlegroups.com*. Kune ni plibonigos ĝin tiom, ke homoj ne plu demandos sin ĉu TEVA aktivas aŭ ne kiam ili hazarde trafas la retejon... Aldoniĝos poste ankaŭ la eblo aliĝi rete.

Dum la UK ĉi-jare ne okazos TEVA-jarkunsido. Ĝi ne estis tre suk-cesa pasintjare, kun fakte precipe ne-membroj en la publiko. Kaj pro la fora (vidita el Eŭropo, kie estas plejparto de niaj membroj) kong-reslando, verŝajne eĉ malpli da membroj ĉeestos. Do ni decidis ne havi kunsidon. Pro tio ke ni ne havas membrojn en Vjetnamio kiuj povus helpi pri ekskursoj, ni ankaŭ ne organizos ekskurson ĉi-jare. Sed ni ja partoprenos al la Movada Foiro, kie ni jam de 2006 havas budon. Tie vi povos trovi informojn pri la vegetaraj restoracioj en Hanojo, kaj eventuale ĉu ni organizos komunan manĝon tie aŭ ne. Do, nepre vizitu nin tie! Esperante vin vidi en Hanojo.... mi amike salutas vin:

Heidi Goes

*Ĝenerala Sekretario*

# Pli alta vegetarismo necesas



Mi esperas, ke la plej multaj el vi, miaj karaj legantoj, konsentas kun mi, kiam mi asertas, ke la koncentrejoj de la 2-a mondmilito ankoraŭ ekzistas sur nia belega terglobo. Mi pensas ne nur pri la homoj, sed ankaŭ pri la milionoj da sendefendaj bestoj, kiujn oni bredas kaj kultivas, kvazaŭ ili estus nuraj plantoj. Mi bone scias, ke ankaŭ plantoj estas – same kiel ni kaj ĉiuj aliaj vivaj estuloj – animoj, sed en aliaj materiaj korpoj ol ni – tamen el du malbonoj, oni elektu ja la malpli malbonan. Necesas ja vivi, kaj memmortigo ne estas permesata. Por vivi necesas ja mortigi. Ĉiun fojon, kiam ni enspiras, ni ja enlasas en nian korpon milojn da vivaj estuloj, sed ili estas tre malgrandaj kaj nevideblaj per la homa okulo.

Mi loĝas en apudmara urbo, en Aŭstralio. Ofte estas eĉ tre varme tie. Mi ŝatas iri al la marbordo, por enspiri iom da freŝa aero. Ĉe la marbordo estas kelkaj ĝetoj, de sur kiuj oni provas kapti fiŝojn. Promenante sur tia ĝeto, mi tro ofte vidas senkompatulojn sidantaj, ne pensante pri la terura sorto de siaj viktimoj, kiuj kuŝas ĉirkaŭ ili peze enspirantaj la akre varmegan aeron. Sendube ili krias pri helpo kaj kompato, sed ilia mistraktanto simple sidas tie kun malbon-odoranta cigaredo en sia buŝo. Li tute ne kompatas siajn suferigatajn viktimojn. Mi supozas, ke kelkajn horojn poste, li stariĝos kaj iros hejmen, unue tratranĉinte la gorĝojn de la etaj senhelpaj viktimoj de sia krueleco.

Aliaj senkompataj homoj bredas ŝafojn, ĉevalojn, porkojn, gebovojn, kaj nur Dio scias kion kaj kiujn, en siaj bienoj kaj similaj lokoj.

Sed ne nur tiu bedaŭrindaĵo okazas. La jam riĉaj homoj ne kontentas. Ili volas havi pli da mono. Fakte, multe pli da mono. Tial, nun oni bredas ankaŭ la loĝantojn de la maroj en similaj cirkonstancoj. Kaj ne nur tio. Multege da dombirdoj bredatas.

Anseroj, anasoj, gekokoj, meleagroj ktp. Mi memoras, ke iam mi mem persone spektis tion. El la tiel nomataj elkoviloj iris miloj da gekokidoj. Ili ĉirpis ĝojante pro la bela vivo troviĝanta antaŭ ili. Kelkaj nekompatemaj homoj inspektis, ĉu ili estas viraj aŭ inaj. La inajn ili metis en kartonajn skatolojn. La viraj, feliĉaj pro la vivo, marŝis laŭ transportzono gaje, eĉ gajege kantante. La transportzono moviĝis malrapide kaj la gajuletoj marŝis sur ĝi. Sed, jen homa invento, kaj ni devus honti pri tio: subite ili alvenis al truo en la transportzono, tro malfrue la virkokidoj vidis la truon, ili enfalis en la truon, kie amaso da akraj tranĉiloj kruele dispecigis ilin, kaj ili, tute senkulpaj, mortis. La gaja kantado ĉesis kaj estis anstataŭita de nur la kompatveka kriado de la kompatindaj mortkondamnitoj. La inaj kokidoj poste kreskis kaj fariĝis plenkreskaj kokinoj, demetantaj ovojn vendotajn. Tiel pliriĉiĝas la jam riĉaj komercistoj, dum la sendefendaj virkokidoj devas morti, ĉar ili ne estas profitdonaj.

Simile oni traktas ankaŭ mambestojn. Tiuj bestoj tre similas al ni, t.n. homoj. Ili volonte amikiĝas al ni, sed ni mistraktas ilin, kvazaŭ ili estus malamikoj.

Ĉu vi iam estis interne de iu buĉejo, kiam oni kruelege turmentas la kompatindulojn antaŭ ol buĉegi ilin? Al la sen-defenduloj oni kruele rompas la krurojn. Ili falas planken, ploras kaj preĝas pri helpo. Sed helpo ne venas. Venas nur la akra tranĉilo por tranĉi al ili la gorĝon. Tiaj ni estas, la tiel nomataj homoj, kvankam ni ankoraŭ ne atingis homajn valorojn. Tial ni agas pli bestece ol la amikemaj bestoj.

Imagu la verdikton, kiun tiuj milionoj da viktimoj de la homa avideco donus al ni! Ĉu laŭ via opinio estus maljuste, se ili donus al ni kiel punon, ke ni mem suferu tion saman, kion ni igas ilin suferi? Kompreneble ne. Devas esti justeco en la kosmo, kaj tial ankaŭ sur ĉi tiu terglobo.

Ne estas juste kaj certe ne estas homece trakti aliajn estulojn tiom kruele. Ĉu vi eble miras, kial milionoj da ni mortas pro kancero kaj multaj aliaj teruraj malsanoj? Eble ne estas maljuste, ke tio

okazas. Se vi forte deziras, ke tiuj malsanoj ĉesu, vi devus pripensi, ke eble ili malaperus, se vi ĉesus esti tiom kruela al niaj etaj gefratoj, la bestoj.

*Bob* F*ELBY* (Aŭstralio)

# Terpomoj

**Historio**

Terpomo, *solanum tuberosum*, estas herba planto, kiu devenas de la centra Suda Ameriko. Hispanaj esploristoj importis ĝin en Eŭropon proksimume en 1580, kiel botanikan kuriozaĵon, por ornama celo.

Ŝajnas, ke hispanaj oficiroj, kiuj traesploris teritorion antaŭ ol invadi Peruon, rimarkis kultivaĵon kun blankaj floroj kaj malgrandaj beroj similaj al aveloj. La oficiroj gustumis ilin, sed la amara gusto de la beroj pensigis al ili, ke la terpomoj estas venenaj plantoj, kiujn la „sovaĝuloj" utiligas por veneni sagojn.

Indiĝenoj havis pacan kaj mildan naturon!

Hispanoj reiris al la terpomkampoj por detrui la misterajn plantojn, sed trovis tie ĉiujn vilaĝanojn, kiuj rikoltis ne berojn, sed grandajn tuberojn sub la tero, kiujn ili nomis „papa" kaj kiuj poste estis kuirataj en akvo kaj donataj al laboristoj kiel tagmanĝo. Hispanoj en la patrujon kunportis kelkajn ekzemplerojn de "papa", kie ĝi disvastiĝis tiom multe, ke terpomoj iĝis savo kontraŭ malsato por la hispana popolo dum la militoj de Filipo II.

De Hispanio terpomoj disvastiĝis en Italujo, en Germanujo kaj poste en Francujo, kie ili tuj estis ekutiligitaj kiel nutraĵo en kadukulejoj kaj malsanulejoj. Ekde la milito de la tridek jaroj en la 17-a jarcento, kiam malabundoj kaj epidemioj frapis Eŭropon, oni kultivis terpomojn ankaŭ en Irlando, Anglio, Prusujo kaj Nederlando, dum en Francujo ili ne estis tre ŝatataj.

Francoj ekaprezis la terpomon danke al la agronomo kaj apotekisto Antoine Parmentier, kiu sukcesis venki antaŭjuĝojn de la Akademio de Medicino de Parizo kultivante multajn kampojn, kiujn gardis reĝa gardistaro dum la tago. La popolo pensis, ke se reĝa gardistaro kontrolas tiujn ĉi kultivaĵojn, ili devas esti altvaloraj, kaj homoj komencis ŝteli tuberojn. En 1789, dum la Revolucio, la terpomo fariĝis aprezata popola nutraĵo; iom post iom ĝi iĝis nepra ingredienco en la alta franca kuirarto.

En Italujon, Ferdinando de Toskanujo importis ĝin en la deksesa jarcento, sed dum multaj jaroj ĝi estis uzata nur kiel ornama planto kaj nur en la dekoka jarcento oni komencis kultivi ĝin grandskale. En 1845, pro epidemio de vitŝimo, agronomoj interesiĝis pri ĝi kaj ilia intereso kreskis. La terpomo estas ankoraŭ nun ĉiusence unu el la plej popularaj manĝaĵoj. Hodiaŭ ĝi estas unu el la plej disvastiĝintaj kultivaĵoj en la mondo, ĉar ĝi kreskas facile kaj estas taŭga por kuiri en pluraj diversaj manieroj, kiel unua kaj ankaŭ dua plado kaj kiel garnaĵo.

**Ecoj kaj kvalitoj**

La manĝebla parto de terpomo ne estas ĝiaj fruktoj, malgrandaj beroj, sed ĝiaj tuberoj. Ĉiuj plantoj naskas unu aŭ plurajn tuberojn. Tuberoj ekestas subgrunde sen radikoj, malsimilaj je dimensioj kaj formoj. La terpomo ne estas radiko de planto, tamen ĝi formiĝas inter la radikoj. Ĝi havas jaran ciklon. Por planti ilin oni enterigas malgrandajn tuberojn aŭ tuberojn tranĉitajn en plurajn pecojn. La kvanto de ĉeestanta karoteno determinas la flavan koloron pli aŭ malpli intensan.

Post tritiko, terpomo estas la nutra fonto plej grava en landoj kun milda klimato; oni utiligas ĝin ne nur por homa nutrado. Akvecaj variaĵoj utilas kiel furaĝo por brutaro, la amelriĉajn utiligas industrio por ekstrakti fekulon, preskaŭ nepalpeblan amelfarunon, aŭ por produkti alkoholon per fermentado.

Terpomo estas riĉa fonto de nutraj substancoj; la tubero enhavas amelon, malgrandan kvanton da noblaj proteinoj kaj mineralsaloj, da fero, kupro, sulfuro, mangano, magnezio, fosforo, kalio, kalcio, natrio kaj nitrido. Ĝi enhavas ankaŭ vitaminojn C kaj A kaj vitaminojn de la grupo B, kiuj parte fariĝas senutilaj pro kuirado, kiu nepras, por ke nia organismo kapablu utiligi la amelon. 70 ĝis 80% de ĝi estas akvo. Ĝi havas nutrajn ecojn similajn al tiuj de cerealoj, kaj pro tio oni anstataŭigis tiujn per ĝi dum jaroj de malabundo. Vaporkuirita, ĝi estas efika anstataŭanto de pano.

Terpomo estas taŭga por dieto, ĉar ĝi havas modestan proteinan enhavon kaj satigas baldaŭ; ĝi estas tre digestebla, sekve ĝi taŭgas por homoj, kiuj havas digestajn problemojn. Tamen ĝi estas fermentema, do ĝi estas kontraŭindikita por homoj, kiuj suferas pro gastra dilatado. Ĝi favoras formadon kaj eligon de la fekaĵoj abundaj kaj malrigidaj kaj do utilas ĉe hemoroidoj. Ĝi estas oportuna, krome, en kazoj de gastrito, ulcero, haŭta inflamo, pro sia energidona eco, protekto al la gastra mukozo.

### Tokseco

La terpomo enhavas alkaloidon, solaninon, kiu povas kaŭzi toksiĝojn pli-malpli gravajn donante kapdolorojn, menskonfuzan staton, debilecon, disenterion. Engluto de solanino kaŭzas malofte morton, sed ĝi povas doni hemoragion al la retino. Tiu veneno formiĝas por ke la planto sin defendu kontraŭ paŝtiĝantaj bestoj, kaj estas koncentriĝinta kutime en folioj, en burĝonoj kaj en fruktoj. Solanino ĉeestas ankaŭ en tubero laŭ etaj dozoj (malpli ol 10 mg en 100 g) kaj estas koncentrita ĉefe en la ŝelo, do estas bone forĵeti tiun. Kelkaj specoj de terpomo havas pli da solanino kaj, en tiu kazo, la tuberoj havas amaran guston. Ekspono al lumo pliigas la toksecon, la kvanton de solanino, do estas konsilinde konservi terpomojn en mallumaj kaj sekaj lokoj, por eviti reverdiĝon kaj ĝermadon. Oni devas eviti konsumi tuberojn kiam ili montras verdajn partojn. Kuirado je altaj temperaturoj detruas nur parte toksajn substancojn; nur temperaturoj preter 243 °C estas efikaj. Folioj, trunkoj, fruktoj (ege toksaj) ĉiukaze

estis neniam uzataj por nutrado. Folioj de terpomo estis uzataj kiel surogato de tabako dum malfacilaj periodoj.

## Tipoj de terpomoj



Ekzistas centoj da tipoj de terpomoj, blankaj aŭ flavaj, farunaj aŭ riĉaj je akvo, novaj aŭ malnovaj.

***Oni povas grupigi ilin je kvar specoj:***

- *Flavpulpaj terpomoj:* la koloro estas kaŭzita pro ĉeesto de granda kvanto da karotenoj. Ilia pulpo estas kompakta. Ili estas utiligataj por frititaj terpomoj kaj industriaj kaj hejmfaritaj, sed ili taŭgas ankaŭ por salatoj kaj kuiradoj en forno.

- *Blankpulpaj terpomoj:* ilia pulpo estas faruna kaj dum kuirado ili kaĉiĝas. Ili facile premrompiĝas ekz. en pureoj, en fritbuletoj, en „gnocchi” t.e. italaj terpomaj pastobuletoj.
- *Novaj terpomoj:* kun subtila ŝelo, ili estas rikoltataj ne tute maturaj. Ili havas mallongan konservadon kaj oni devas boligi aŭ baki ilin kun la ŝelo.
- *Ruĝŝelaj terpomoj:* kun flava kaj malmola pulpo, kiuj taŭgas por kuirado en papersaketo, en forno, kaj ankaŭ por esti fritataj.

***Jen kelkaj kultivitaj variaĵoj:***

- *Bintje:* devenas de Nederlando, havas flavan palan pulpon; taŭga por ĉia uzo.
- *Liseta:* frutempa produktaĵo, havas flavan pulpon; konsumu ĝin freŝa.
- *Monalisa*: havas flavan ŝelon kaj pulpon, delikatan guston kaj ne ŝanĝas koloron dum la kuirado; ĝi estas inter la plej bongustaj; por ĉia uzo.
- *Désirée*: havas flavan pulpon kaj ruĝan ŝelon; taŭga por tranĉi kaj friti.
- *Kennebec*: devenas de Usono, nun produktata ankaŭ en Eŭropo. Ĝi estas kreita per duobla kruciĝo inter terpomoj Chippewa kaj Kathadin kaj terpomoj Earlaine kaj W-ras, kiel hibrido. Ĝi havas flavan palan ŝelon kaj blankan pulpon; ĝi taŭgas por „gnocchi”, por terpomkaĉo kaj por prepari supojn.
- *Ratte*: kornforma, nomata ankaŭ asparago-terpomo, havas flavan ŝelon kaj pulpon kun kaŝtangusto; estas bonega por salatoj kaj por baki.
- *Violetta*: havas farunan kaj violkoloran pulpon, kiu konserv-iĝas ankaŭ post la kuirado; estas bonega por fritaĵoj.

- *Agata*: havas flavan ŝelon kaj pulpon; estas kuirata ankaŭ kiel la novaj terpomoj (itale „patate novelle"); bongusta boligita aŭ fritita.
- *Caesar*: havas subtilan kaj flavetan ŝelon kaj flavan pulpon; estas bonega por fritado.
- *Jaerla*: havas flavan kaj malmolan pulpon; post rikoltado ne konserviĝas dum longa tempo; estas tre bona fritita.
- *Red Pontiac:* ronda, havas ruĝan ŝelon kaj blankan pulpon; estas taŭga por pretigi kremojn, supojn kaj pureojn.
- *Charlotte*: malgranda, havas subtilan ŝelon kaj flavan pulpon; estas bonega rostita, vaporkuirita, gratenita.

Ekzistas ankaŭ *alia speco* de terpomo, sed ĝi estas tute alia afero ol ordinara terpomo. Temas pri *batato*, fibreca tubero, kiu naskiĝas spontanee en tropikaj regionoj, kie ĝi estas aprezata kaj kuirata en forno aŭ boligata en akvo kaj dispecetigata en varma lakto. Ĝi estas la ĉefa ingredienco por prepari dolĉajn terpomajn tortojn kaj dolĉajn pastobuletojn. Ĝi havas dolĉan kaj delikatan guston kaj por konservi ĝin sufiĉas meti ĝin en freŝan kaj malluman lokon.

***La diferenco inter la multaj specoj de terpomoj estas en ilia pulpo.***

Terpomoj kiuj havas

- *flavan pulpon,* estas taŭgaj por salatoj, por friti, por kuirado en kiu ili estas unupecaj aŭ plurpecaj;
- *blankan pulpon,* estas taŭgaj por pureoj, fritbuletoj kaj en ĉiuj preparadoj, kie ili estas farunumigitaj aŭ boligitaj.
- *Novaj terpomoj* estas taŭgaj por kuirado en forno kaj en pato.

Atentu, kiam vi aĉetas terpomojn: la ŝelo ne havu makulojn, ne estu malmola kaj ĉefe ne havu burĝonojn, ĉar tiuj ĉi foje kaŭzas malbonfartojn pro la enhavata solanino. Do se vi havas hejme terpomojn kun burĝonoj, tute forigu ilin kaj fortranĉu ankaŭ ĉiujn verdajn

partojn. Ĉiujn specojn de terpomoj konservu en malvarmetaj kaj mallumaj lokoj.

## OGM[1]-terpomo

Ĝia scienca nomo estas *EH92-527-1*, sed ĝi ja fine estas difinita „supera terpomo”, ĉar ĝi estas modifita genetike fare de BASF, la ĉefo de la germana ĥemia industrio, por akiri bonan rendimenton en produktado de amelo por industriaj celoj. BASF asertas, ke ĝia uzado estas nur por industriaj celoj, sed ekologiistoj timas, ke ĝi povos troviĝi ankaŭ sur niaj tabloj. Post longa procedo de 13 jaroj, la Eŭropa Komisiono aprobis prikomercan enigon de tiu ĉi transgena terpomo *Amflora*.

En aŭgusto 1996 BASF unuafoje petis aprobon, sed EU dum kelkaj jaroj donis neniun permeson por OGM-plantoj. En 2003 BASF prezentis dokumenton, kiu enhavis la antaŭfiksitajn modifojn de la novaj eŭropaj normoj kaj en 2006 la scienca komisiono de la EFSA (Eŭropa Aŭtoritato por Sekureco de Nutraĵoj) deklaris, ke *Amflora*-terpomo estas fidinda kaj por homoj kaj por bestoj kaj por la naturo, same kiel aliaj specoj de kultivataj terpomoj. Post longa jura itinero kaj publikigo en 2009 de alia dokumento, kiu konfirmis la favoran juĝon de EFSA, la Eŭropa Komisiono en la unuaj monatoj de la jaro 2010 aprobis kultivadon de la transgena terpomo en la tuta Eŭropo.

Sed kio estas *Amflora*? Ĝi devenas de la kultivaĵo *Prevalent*, enhavas pli grandan kvanton da amelpektino, kiu igas ĝin aparte taŭga por fabrikado de papero, por produktado de furaĝo por bestoj, kaj por grundofekundigo, *sed enhavas genon kiu donas reziston al kelkaj antibiotikoj*. Ĝia enigo en la naturon povus eksplodigi bakterian rezistadon al kelkaj vivosavaj medikamentoj. EMEA (Eŭropa Agentejo por Medikamentoj) avertis pri tio, ke *Amflora* agas kontraŭ

[1] Organismoj Genetike Modifitaj – NdlR

antibiotikoj kiel *Kanamicina* kaj *Neomicina*, kiuj ofte estas vendataj en apotekoj de multaj landoj.

Kion fari? Biologia agrikulturo estas unika solvo de nia nutraĵo por la estonto, sed kiom malfacile estas realigi ĝin inter tiom da privataj profitoj!

**Utiligo**

Laŭ FAO[2] nur du trionoj (2/3) de la terpomoj (323 milionoj da tunoj) produktitaj dum la jaro 2005 estis uzataj por nutrado. Iom post iom, de rekta konsumo de terpomoj aĉetitaj freŝaj, oni transiris al konsumo de *industriaj produktoj* kun terpoma bazo. Ĉiujare pli ol 11 milionoj da tunoj da terpomoj estas frostigataj por frititaj terpomoj en restoracioj kaj en rapidmanĝejoj.

Alia industria produkto, disvastiĝinta en multaj landoj, estas tiu de manĝeto kun terpoma bazo. La produkto estas preparita kun nur salo aŭ kun pluraj malsamaj aromaĵoj. El boligitaj terpompastaĵoj sekigitaj per varma aero, oni produktas terpomflokojn kaj terpom-amelon. Terpomamelo ne enhavas glutenon, estas riĉa je amelo kaj estas utiligata por kukaĵproduktoj kaj kiel densigilo por saŭcoj.

**Receptoj**

Terpomoj estas kuirataj en multaj manieroj kaj apudmetataj al multnombraj nutraĵoj. Ili estas kuirataj kaj kun ŝelo kaj sen ŝelo, kaj netranĉite kaj en pecoj, kun aŭ sen kondimento, sed *kuirado* necesas *ĉiam* por malkomponi la amelojn.

***Sub cindro:***

Ĉirkaŭvolvu ilin per aluminia folio, metu ilin sub varman cindron kaj kiam ili estas kuiritaj, manĝu ilin skrapante la pulpon per kulero kaj aldonante oliv-oleon kaj salon.

---

[2] Organizaĵo de Unuiĝintaj Nacioj por Nutraĵoj kaj Agrikulturo – NdlR

***Frititaj:***

Distranĉetu senŝeligitajn terpomojn kaj metu ilin en ujon plenan je malvarma akvo kaj glacikubetoj por 15 minutoj. Forskuu la akvon kaj poste ekfritu ilin, malmultajn ĉiufoje, en bolanta oleo. Metu ilin sur sorbopaperon kaj salu ilin.

***Boligitaj:***

Boligu terpomojn, senakvigu kaj distranĉetu ilin. Manĝu ilin kune kun oliv-oleo kaj salo aŭ metu ilin, dum kelkaj minutoj, en larĝan ujon, kiu estas sur fajro kaj kie estas jam ajlaj bulberoj orkolorigitaj, salu kaj, se vi deziras, aldonu rosmarenon.

***En bakforno:***

Distranĉetu senŝeligitajn terpomojn kaj sekigu ilin per viŝtuko. Metu ilin en kaserolon kune kun iomete da oliv-oleo kaj ajla bulbero kaj rosmareno, *sed ne salo*! Baku ilin en forno jam varmigita je alta temperaturo. Dum la kuirado, turnu ilin dufoje, sed atentu: ne rompu ilin! Kiam ili surface krakiĝas, kaj kuirado finiĝas, aldonu salon. Salo eligas akvon. Se vi salus terpomojn antaŭ aŭ dum la kuirado, vi havus akvon en la kaserolo, do vi havus boligitajn kaj ne bakitajn terpomojn!

*„Gnocchi” (t.e. italaj pastobuletoj)*

*Ingrediencoj*: 1 kg da terpomoj, 300 gr da tritikfaruno, 1 ovo (ne-deviga).

Senŝeligu boligitajn terpomojn kiam ili estas ankoraŭ varmaj, kaj reduktu ilin al kaĉo per terpomkrevigilo aŭ per forko. Sur kned-tabulo miksu bone la terpomkaĉon kune kun faruno kaj ovo. (Evitu, ke formiĝu grumeloj). La ovo utilas por ligi la paston por ke la pastobuletoj ne gluiĝu dum la kuirado. Kiam vi havas homogenan paston, faru el ĝi longajn stangetojn je pli-malpli 1 cm da diametro. Tranĉu la longajn stangetojn en mallongajn, proksimume 1,5 cm-ajn cilindretojn. Boligu ilin en salita akvo ĝis ili flosas. Senakvigu per

ŝaŭmkulero kaj kondimentu ilin per saŭco farita laŭ via volo. Konsilinda estas saŭco kun tomatoj kaj kapsiko aŭ saŭco kun pizoj kaj fungoj, kun aŭ sen tomatoj. Antaŭ ol boligi la buletojn, kelkaj homoj, per movo de dikfingro, glatigas ĉiujn pecetojn sur forko, ilin iomete platigante, formante konkavaĵon de unu flanko kaj linietojn de alia flanko de ĉiuj pastobuletoj.

*Terpomkaĉo*

Terpomkaĉo estas facile preparebla, bongusta por infanoj, garnaĵo de multaj pladoj. Boligu en sala akvo farunecajn blankpulpajn terpomojn de la sama grandeco. Neniam preparu pureon per novaj terpomoj, ĉar ili estas tro akvecaj. Senŝeligu ilin, ankoraŭ varmaj, kaj reduktu ilin al kaĉo per legomkribrilo aŭ terpomkrevigilo. Ne uzu elektran batmiksilon, por ke la terpomkaĉo ne iĝu preskaŭ gumeca. Sur malaltegan fajron metu kaserolon kun terpomkaĉo kaj, ĉiam miksante, aldonu pecojn de butero kaj, iom post iom, bolantan lakton ĝis vi havas glatan, ŝvelan, homogenan pureon. Manĝu ĝin tujtuje. Se vi deziras igi ĝin pli franda kaj bongusta, aldonu, nur fine, du aŭ tri kulerojn da raspita seka fromaĝo aŭ iom da kirlita kremo aŭ muskato.

***Per mikroondoj:***

Terpomoj ne perdas siajn nutrajn valorojn pro mikroond-kuirado, kondiĉe, ke ili estas ĉirkaŭitaj per tratruita plastfolio, kiu permesas ventoladon kaj samtempe retenas humidecon. Tiu ĉi kuirmetodo donas rezultojn similajn al tiuj de la fornkuirado.

## Frititaj terpometoj

Garnaĵo preferata de infanoj de ĉie ajn estas la frititaj terpometoj. Ĝi estas manĝaĵo de terpomoj tranĉitaj laŭ longo kaj subtilaj, frititaj diversmaniere laŭ la lando. Ĝenerale oni utiligas vegetal-oleojn (de olivoj, arakidoj, sunfloroj, maizo, palmoj), sed en Belgio oni utiligas bovan grason „blanc de bœuf".

Pluajn diferencojn oni konstatas en la nomo de tiu ĉi nutraĵo en anglosaksaj landoj. En Norda Ameriko kutime oni uzas la vorton „chips” por frititaj terpomoj enkovertigitaj, dum „french fries” aŭ nur „fries” por bastonetformaj frititaj terpomtranĉaĵoj de „fast food” t.e. rapidmanĝejo. En Britio oni uzas „crisps” por la unua tipo, dum „chips” por la dua tipo. En Aŭstralio, Nov-Zelando kaj Sud-Afriko ambaŭ estas nomataj „chips”.

Pri invento/kreado de frititaj terpomoj, pluraj landoj postulas la prioritatecon de malkovro:

*Belgio*: manuskripto de la jaro 1781 rakontas, ke valonoj ŝatis friti la malgrandajn fiŝojn de la rivero Mozo (france *Meuse*; flandre *Maas)*. Vintre la rivero glaciiĝis kaj ne eblis fiŝkapti, do la loĝantoj anstataŭigis fiŝojn per terpomoj frititaj laŭ la sama maniero kaj tranĉitaj kiel malgrandaj fiŝoj.

*Francio*: invento en Parizo, dum la franca revolucio en la jaro 1789, kiam la agronomo Antoine Parmentier, kun apogo de Luizo XIV, faris kampanjon por uzado de terpomoj, ekestigante plantejon de tiu ĉi tubero apud Neuilly-sur-Seine.

*Usono*: en restoracio de New York, la "Moon Lake Lodge resort", en la jaro 1853 nekontentigebla kliento trifoje retrosendis pladon ĉar, laŭ li, la terpomgarnaĵo estis tranĉita dike. La venĝema ĉefkuiristo, George Crum, distranĉis terpomojn subtilege kaj fritis ilin por naŭzi la malsimpatian klienton kiu, male, trovis ilin bongustegaj. Post malmulte da tempo kaj vortotransigo, frititaj terpomoj konkeris la mondmerkaton.

## Tipaj pladoj

Terpomoj estas tre popularaj en Eŭropo. *En Italujo* ili utiliĝas por pretigi „gnocchi” kaj terpomkaĉon; kutime ili estas manĝataj ankaŭ sen ŝelo boligitaj, rostiĝintaj aŭ subrostitaj. *En Svisio* ili estas apud-

metataj al la rakledo aŭ estas raspataj kaj rostataj en la roŝtio[3]. Ili estas ankaŭ la ĉefaj ingrediencoj de multaj supoj. Premrompitaj terpomoj estas gravaj ingrediencoj por multaj anglaj pladoj, kiel ekzemple la „shepherd's pie”. *En Danio, Svedio, Finlando* estas ege ŝatataj la novaj terpomoj. La „cepelinai”, raspita terpompastobuleto farĉita, estas nacia plado de *Litovio*. *En Irlando* la „side plate” (flanka telereto ĉiam ĉeestanta sur preparita tablo) enhavas unu, du aŭ pli da terpomoj kiel garnaĵon de ĉiu ajn dua plado. Oni ŝerce diras, ke dum *angloj* parolas inter si pri vetero, *irlandanoj* parolas pri la bongusteco de farunecaj terpomoj. „Ball of flour” (farunpilko) estas la plej bonaj gratuloj por terpomo en Irlando. Eĉ ĉinaj restoracioj en Irlando aldonas al ĉiuj pladoj, krom rizon, frititajn terpomojn.

**Kuriozaĵoj**

Terpomamelo estis utiligata ĉe unu el la unuaj teknikoj de kolora fotografio, kromofotografio patentigita fare de la fratoj Lumière. La fratoj Lumière estas famkonataj pro sia invento de kinematografio pli ol sia fotografia invento. Tamen kromofotografio, patentigita en 1903 kaj komercigita, en 1907, estis la ĉefa kolorfotografa tekniko ĝis la alveno, en la tridekaj jaroj, de kolorfotofilmoj.

Floro de terpomo estis metita sur la perukon de la reĝino, kiam Parmentier sukcesis kuntreni, en sian agon por disvastigi la terpomon, eĉ la reĝon Ludoviko XVI.

Terpomtranĉaĵoj utilas por mildigi haŭtruĝiĝojn kaj haŭt-jukadojn.

En la itala lingvo, la esprimo *„spirito di patata”,* terpom-spirito, signifas sengusta sprito.

*Filomena* C*ANZANO* (Italio)

[3] La roŝtio kune kun rakledo kaj fonduo apartenas al la tri identigaj svisaj naciaj menuoj.

## Kongreso de Esperanto en Mazaradelvalo




Kie estas Mazaradelvalo?

Mazaradelvalo (Mazara del Vallo) estas itala urbo en la insulo Sicilio kaj tie okazos la 79-a Kongreso de la Itala Esperanto-Federacio de la 18-a ĝis la 25-a de aŭgusto 2012.

La kalendaro de la eventoj, asociaj kunsidoj, renkontiĝoj, kongresoj naciaj kaj internaciaj en Esperantujo estas ĉiam tre riĉa kaj mi deziras nur mencii la tre interesan someran kongreson de Esperanto sur la marbordo mediteranea en Mazaradelvalo.

Por detalaj informoj kaj rektaj aliĝoj: *http://kongreso.esperanto.it/79/*

*LF/LR – IT*

## Alternativa semajno en Greziljono



De la 28-a de julio ĝis la 4-a de aŭgusto 2012 en la franca E-kastelo Greziljono okazos alternativa semajno kun verd-politika seminario. Unu el la prelegoj temos pri veg(etar)anismo: *Vegetarismo kaj veganismo – ĉefa finlukto, por ke ne estu uloj, kiuj valoras pli ol aliaj*. Ĝin prezentos Ŝtonĉjo (Pierre SOUBOUROU), kiu estas vegano, aktivas en TEVA kaj SAT-Vegetara-Sekcio. Tiu prelego elvokos pri la ne tre konata, tamen ĉiama filozofia lukto de tiuj, kiuj respektas la vivon, kontraŭ tiuj, kiuj sklavigas bestojn, homajn aŭ nehomajn. Unuflanke persona lukto, ĝi ankaŭ estas socia lukto de individuoj kontraŭ granda, poluanta industrio kaj ĝia reklampovo, sed ĉefe kontraŭ sociaj tradiciaj antikvaĵoj, kiuj ambaŭ manipulas la homan penson. Prelegos ankaŭ Manfred WESTERMAYER (Germanujo) pri verdaj partioj, plastaĵoj kaj



atomenergio; krome oni povos aŭskulti la prelegserion de Michael LEIBMAN (Francujo) pri ekonomiaj krizoj kaj transiro al daŭrigebla evoluo.
Pliaj programeroj de la semajno: E-kursoj de Nina KORĴENEVSKAJA (Rusujo) kaj Jean-Luc KRISTOS (Francujo); biciklaj kaj piedaj promenadoj; lernado de teatraĵoj, skeĉoj; kantado, dancado ktp. □
Kontakto, aliĝo: Interrete vidu ĉiun detalon en: *gresillon.org/s2* kaj aliĝu en: *gresillon.org/aligho*. Alikaze retmesaĝu al: *kastelo@ gresillon.org* aŭ telefonu al: +33-2 41 89 10 34 aŭ skribu al: Maison Culturelle, Grésillon, 49150 Saint Martin D'arce, Francio.

*Informis: Bert SCHUMANN*

## Konkurso pri Beleco… de la Naturo

Ni invitas ĉiujn TEVA-anojn prezenti la belecon de la Naturo, kiun ili fotis, kaj sendi po unu foton de fruktoj aŭ floroj aŭ pri aliaj niaj temoj al la redaktejo de Esperantista Vegetarano ĝis la 25-a de septembro 2012.

En nia konkurso estos nek venkintoj nek perdintoj. La interesatoj sendos al la redaktejo po unu foton, kiu aperos malgrandigita en E/V kun numero laŭ la alveno kaj kun la titolo de la foto sen la nomo de la aŭtoro.

La 25-an de septembro 2012 la redaktejo kolektos la fotojn, kaj kopion de la fotoj malgrandigitaj metos en la numeron 2 de Esperantista Vegetarano 2012.

La legantoj persone kaj libere elektos la foton, kiun li aŭ ŝi preferas, kaj sendos al la redaktejo kun la propra nomo kaj lando la numeron kun la titolo de la foto, kiun li aŭ ŝi preferas. La plej voĉdonataj aperos en la sekvaj numeroj de Esperantista Vegetarano kun la nomo de la aŭtoroj.

Ni vigligu la partoprenon de ĉiuj TEVA-anoj al la vivo de nia Asocio kaj bonvolu sendi la belaĵojn de la Naturo, kiujn vi fotis por nia Esperantista Vegetarano!

## Rekreo de la Vegetara Sekcio de S.A.T.




En la fino de 2011 rekreiĝis la Vegetara Sekcio de S.A.T. (Sennacieca Asocio Tutmonda, www.satesperanto.org). Iam SAT-fakoj estis pli multaj ol nun, kaj E. Lanti, en „La Laborista Esperantismo" (1928) mencias la ekziston de multaj fakoj, inkluzive de la Vegetara Sekcio. Mencio de la sekcio malaperis por pluraj dekoj da jaroj, kaj la sekcio estas serĉanta pliajn informojn pri sia pasinteco. La Sekcio celas sciigi la anojn de S.A.T. kaj kromajn esperantistojn pri la vegetarana vivo, por-besta konsidero, inkluzivigante tiujn luktojn en la ĝeneralan kadron de homeco por larĝigi ĝin: kontraŭi mortigadon de bestoj, vundadon de naturaj medioj, instigi respekton al vivestaĵoj kaj iliaj vivkondiĉoj. Legu pri la Sekcio ĉe http://www.satesperanto.org/-SAT-Vegetara-Sekcio-.html. Vi estas invitataj aniĝi al S.A.T. (se vi ankoraŭ ne membras) kaj kuniĝi en ĝian Vegetaran Sekcion por pliefikigi la lukton kontraŭ malvegetarismo, per artikoloj, radiaj laŭtlegadoj, prelegoj kaj aliaj aktivaĵoj.

*Vegetara Sekcio de S.A.T.*

# Recenzoj...

## „Perché sono vegetariana" *(Kial mi estas vegetaranino)*



*de Margherita HACK – Ed. dell'Altana, Roma – 126 p. 17 cm. € 12,00 – en la itala lingvo*

Margherita Hack naskiĝis en la itala urbo Florenco (Firenze) kaj ŝi estas 90-jaraĝa. Ŝi estas astrofizikistino kaj denaska vegetaranino. En la mondo de la scienco ŝi estas tre konata kaj altestimata. Ŝi havas proprajn opiniojn pri diversaj temoj, kiujn ne ĉiuj

konsentas, sed ŝi estas simpatia persono kaj la legado de ŝia verko en la itala „Perché sono vegetariana” (Kial mi estas vegetaranino) iras glate kaj plezure.




Ŝi rakontas pri la tempo kiam ŝi estis infano kaj kunportadis por manĝi en la lernejo manĝaĵojn sen viando, kun salato, ovo, fromaĝo. Tio surprizis la kunulojn kaj maltrankviligis la instruistinojn: – kiel ŝi povus bone kreski kaj fariĝi sana kaj forta sen manĝi viandon? –

Margherita HACK, kiu en la aĝo de 90 jaroj estas… sana kaj tre aktiva. Kiam ŝi estis juna, ŝi praktikadis konstante kaj sukcese malpez-atletikon, altosaltadon, longosaltadon konkureme, korbopilkadon, naĝadon, bicikladon ktp.

En sia libro ŝi mencias la famajn vegetaranojn de la pasinteco kaj estanteco, citas la verkon de Lev N. Tolstoj „La Unua Ŝtupo”, montras la teruran situacion pri la buĉejoj kaj la senliman suferadon de la bestoj.

En la lastaj ĉapitroj de sia libro Margherita HACK esprimas siajn opiniojn pri la origino de la vivo sur la Tero, pri evoluado, ĉu la bestoj havas animon, inteligenton, pri la cerbo de la mamuloj homaj kaj ne homaj.

Margherita HACK estas denaska vegetaranino, ĉar ŝiaj gepatroj, kiuj estis teozofoj, estis vegetaranoj. Laŭ PIV, teozofio estas sinkretisma doktrino, celanta per neraciaj intuaj procedoj havigi scion pri Dio. Malgraŭ tio, ŝi kredas ke la animaloj – kaj la homoj estas ankaŭ animaloj – ne havas animon.

Profesorino HACK pensas, ke la animo ne estas io senmateria, disigita de la materia homa korpo. Ŝi pensas, ke la korpo estas kiel la „hardvaro” de la komputilo kun karno, ostoj kaj sango; kaj ke la

animo estas kiel „softvaro”, kiun la vivanta estaĵo estigas per siaj propraj spertoj.

Se tio estus, oni sin demandas: kio estas amo al ĉiuj vivantaj estaĵoj? Ĉu parto de tiu „softvaro”?

*Lilia FABRETTO (Italio)*

**„FLORENCO mallonge”** – *esperantigo de Pier Vittorio ORLANDINI – Ed. Innocenti, Grosseto, 2011 – 167 p. - € 12,00*

Pluraj gvidlibroj aperis pri la italaj urboj Florenco (Firenze), Grosseto, pri Maremo (Provinco de Grosseto) ankaŭ en Esperanto zorge de Pier Vittorio Orlandini.

„FLORENCO mallonge”, la lasta verko, kiun Pier Vittorio ORLANDINI esperantigis, aperis en julio 2011.

La samideanoj amas vojaĝi kaj multaj amas ĝui belartojn. La libro „FLORENCO mallonge” gvidas per nia lingvo, koloraj ilustraĵoj, mallongaj sed detalaj itineroj al la malkovro kulture plezura de la belaĵoj de la urbo Florenco.

*Lilia FABRETTO (Italio)*

# El scienco kaj filozofio...

## Vivi kun hundo aŭ kato plifortigas la koron

Katoj kaj hundoj ne nur zorgas pri niaj kor-sentoj, sed ankaŭ pri nia fizika bonfarto. Kundividi nian vivon kun kato aŭ kun hundo ne nur plitenerigas nian koron, sed ankaŭ igas ĝin pli forta kaj pli kapabla alfronti malsanojn.

Tion asertas de ĉiam la amantoj de bestoj, kaj nun tion konfirmas esploro fare de fakuloj de la „Kitasato University Graduate School of Medical Sciences” de Kanagawa (Japanio), publikigita en

„American Journal of Cardiology”: inter la pacientoj kun koronariaj perturboj, la kunvivantoj kun hejmaj bestoj elmontris pli longan pretervivon je averaĝe unu jaro rilate al tiuj, kiuj neniam havis beston en sia hejmo.

La esploro fokusiĝis ĉirkaŭ la posedo de kato aŭ hundo fare de pacientoj kun patologioj kiaj diabeto, hipertensio kaj hiperlipemio: oni taksis la efikon de tiu posedo koncerne al la modulado de la aŭtonoma nerva kor-aktivado. La esploro studis 191 pacientojn kun averaĝa 70-jaraĝo, dividitaj en du grupojn: posedantojn kaj ne-posedantojn de hejmaj bestoj.

La rezultoj estis klaraj: la koro de tiuj, kiuj kutime kunvivas kun hejmaj animaloj, estas pli kapabla reagi aktive al diversaj cirkonstancoj, kiel streĉaj situacioj k.s. Laŭ la aŭtoroj de la esploro, la posedo de hejma besto povas esti konsiderata sendependa elemento kapabla pozitive moduladi la aŭtonoman nervan kor-aktivecon. Ili deklaras: „Probable tio dependas de la fakto, ke la bestoj plenumas rolon de socia prizorgo: ili helpas por redukti la streĉiĝon, kaj kontentigas fortajn psikologiajn bezonojn pri amikeca kompanio.”

*Sen Rodin (Italio)*

## Martinus skribis:

**„La viandomanĝado aŭ uzo de besta nutraĵo fare de la homoj estas malobeo al la kvina ordono.**

La homoj vivas en tiu superstiĉo, ke por ili estas vivkondiĉo manĝi bestan nutraĵon. En sia kompleta kosma nescio, ili tute ne komprenas, ke tiu ilia mortigado de bestoj estas malobeo al la kvina ordono: „Ne mortigu”. Absolute ne estas vivkondiĉo por la homo manĝi bestan nutraĵon, sed, kiel menciite, tio estas absoluta malobeo al la kvina ordono aŭ tiu kosma leĝo, kaj tial la homoj ricevas malluman karmon pro mortigo de bestoj, same kiel ili ricevas malluman karmon pro mortigo de homoj. Tiu giganta bestomortigado, kiun la

tera homaro faras pro sia nutrado, montras, ke ĝi ne havas efikan senton de amo al la bestoj. Se la homojn ne ĝenas mortigi bestojn, tio okazas precipe pro tio, ke ili ŝategas ĝui siajn fizikajn organismopartojn, kaj samtempe, kiel menciite, ili kredas, ke la besta nutraĵo estas vivkondiĉo. Kun tia ankoraŭ dormanta konscio aŭ kosma senkonscio rilate al la bestoj, la tera homo neniel povas fariĝi la homo laŭ la bildo de Dio kaj simila al li."

(Citaĵo el la verko de Martinus: „La Tria Testamento – La Eterna mondbildo" 25.5. Sendita de Ejnar Rosen Hjorth, ejnarhjorth@ me.com)

## Pri danĝero de mikro-ondaj fornoj

Oni faris eksperimenton: oni boligis akvon sur (aŭ en) forno hejtita

1. per ligno
2. per gaso
3. per elektro
4. per mikro-ondo.

Poste en la diversmaniere boligitaj akvoj oni ĝermigis semojn.
La rezulto:

en la akvo 1. elĝermiĝis 75% de la semoj,
en la akvo 2. elĝermiĝis 50% de la semoj,
en la akvo 3. elĝermiĝis 25% de la semoj kaj
en la akvo 4. elĝermiĝis 0% de la semoj.

La mikro-onda forno perfekte seninfektigas kaj senĝermigas. En ĝi, konsekvence de rapidegaj vibradoj, la molekuloj de la manĝaĵoj post mallonga tempo degeneras. La imunsistemo de homoj manĝantaj aferojn preparitajn aŭ varmigitajn en mikro-onda forno same povas degeneri. Tio jam estas la komenciĝo de kancero: se iu regule konsumas similajn manĝaĵojn, la riskoj pri malsaniĝo kreskas.

Fakulo pri medi-biologio jam faris la demandon: ĝis kiam vendeblos senpune tiuj mikro-ondaj fornoj? En Svislando kaj Francio jam estas malpermesite aperigi reklamojn pri ili!

En la Biokemia Instituto de Lausanne kaj en la Konsilantara Instituto de Medibiologio de Wattenwill, ok svislandaj kuracistoj faris eksperimenton kun ok volontuloj. Ĉiuj estis sinnutrantaj makrobiotike. La volontuloj ricevis diversajn manĝaĵojn. Interalie lakton krudan (neboligitan) de iu bioproduktanto, sed alitage saman lakton boligitan laŭ la kutima maniero, poste alian tagon lakton pasteŭrizitan, alitage la saman lakton boligitan en mikro-onda forno. Oni manĝigis la volontulojn per bio-legomoj laŭ tradiciaj boladoj, alitage samajn bio-legomojn unue fridigitajn, poste boligitajn per mikroondo. Post nutrado en difinita tempo, ĉiutage oni faris sango-analizon de la volontuloj laŭ certaj kriterioj. La rezulto: la manĝaĵo varmigita en mikro-forno, malfridigita kaj boligita, (lakto kaj legomo), kaŭzis en la sango signifan ŝanĝon, malpliigis la valoron de la hemoglobino (feron enhavanta albumino, kiu transportas la oksigenon), krome ankaŭ la proporcion inter HDL kaj LDL (kolesterolo).

En la kazo de limfocitoj (limfoĉelo) oni konstatis mallongdaŭran, sed tre intensan malpliiĝon ĉe tiuj personoj, kiuj manĝis legomojn preparitajn en mikro-forno. Oni konstatis, ke la influo de la mikro-forno pri manĝaĵoj estas vere patogena. Ĝi povas kaŭzi en la homa organismo tiajn ŝanĝojn, kiuj eble kondukas al diversaj kanceraj malsanoj.

Tiuj rezultoj de ĉi tiuj eksperimentoj devas pensigi ankaŭ la vegetaranojn.

*tradukita de Júlia SIGMOND (Rumanio)*

## Etimologiaj promenadoj tra kelkaj vortoj de nia lingvo

### *… de kie ĝi devenas?*

**entuziasmo** el la greka *en*, en kaj *theós*, dio: en si dio.
Laŭ PIV, „emocia fervoro kaj arda emo al io”

**etimo** el la greka *etimon,* la vera signifo de vorto el la originala deveno.
Laŭ PIV „vorto, de kiu alia vorto devenas”

**etimologio** el la greka *etimon*, la vera signifo de vorto kaj *logía*, scienco pri la origino de la vortoj, kiu devenas de *logos*, vorto, parolado.
Laŭ PIV „scienco pri la origino de la vortoj”

**mateno** el *Matuta*, la nomo de la antikva latina diino de la aŭroro kaj de ĉiu naskiĝo.
Laŭ PIV „parto de la tago ekde la sunleviĝo ĝis la tagmezo”

**veterinaro** devenas de la latina adjektivo *veterinus*, kiu rilatas al besto uzata de la homoj por transporti ŝarĝojn surdorse aŭ por tirado de veturiloj. Ĝi devenas de la latina *vetus*, maljuna; kaj laŭvorte *veterinarius* estas tiu, kiu kuracas maljunajn ŝarĝobestojn.
Laŭ PIV bestkuracisto kaj veterinaro estas „kuracistoj de la bestoj precipe hejmaj”.

*Daniela QUARTIERONI (Italio)*

## Viando: adiaŭ!

La helena verkisto Plutarko (45-125 p.K.) skribas:

„Vi volas scii pro kiu motivo Pitagoro sin detenis de viandomanĝado, dum mi kun mirego demandas al mi mem, en kiu cirkonstanco kaj kun kiu spirita stato la homo unuafoje tuŝis per la buŝo la sangon kaj tanĝis per la lipoj la karnon de mortinta animalo.”

Tiu ĉi frazo impresis la argentinan verkistinon Marcela Iacub, kiu en la libro „Konfesoj de viando-manĝintino” (eld. Medusa, Italio, paĝoj 116, eŭroj 10) rakontas kial kaj kiel, post „karnovora” vivo, ŝi pentis.

Siavice la fama itala astronomo Margherita Hack, naskiĝinta de vegetaranaj gepatroj antaŭ 90 jaroj, neniam en sia vivo tuŝis viandon. Tion ŝi rakontas en la libro „Kial mi estas vegetarana”[4].

Bedaŭrinde ĝis nun la unua libro aperis nur en la hispana kaj itala lingvoj, la dua nur en la itala. Estus tre bele, se iu bonvolulo tradukus ilin ambaŭ en Esperanton!

*Sen Rodin (Italio)*

## Zingibro

*La specio ŝatata de Shakespeare kaj Obama.*




La zingibro, orienta aroma bulbo, iĝis lastatempe unu el la preferataj ingrediencoj de la plej rafinitaj okcidentaj kuiristoj. En 1611 William Shakespeare, en la romantika komedio „Vintra rakonto” skribis: „Mi devas trovi safranon por kolorigi la kukojn el piro; la cinamon; ne la daktilojn, ili ne estas en la listo; sep muskatojn; unu aŭ du bulbojn de zingibro, sed ilin mi atendas kiel donacon; kvar funtojn da prunoj kaj kvar da sekvinberoj.”

Por la lasta Kristnasko, Barack OBAMA komisiis al sia kukisto gigantan kukon el „zingibra pano” en formo de Blanka Domo. Ĝi pezis 180 kilogramojn.

---

[4] Vidu la recenzon de Lilia Fabretto sur p. 18

La zingibro – scienca oficiala nomo: „Zingiber officinale" – estas planto devenanta de tropikaj kaj subtropikaj regionoj: Jamajko, Hindio, Afriko, Ĉinio. Ĝia bulbo, havanta strangan torditan formon, eligas unikan, bonegan aromon. Ĝi estas uzata en diversaj formoj - freŝa, kandita, kristaligita, pulvorigita - por plej diversaj receptoj: tortoj, biskvitoj en formo de hometoj, marmeladoj, pralinoj el ĉokolado, kuketoj, trinkaĵoj, kremoj.

Lastatempe ĝia konsumo multe kreskis sekve de kurioza evento: en la lasta londona maratono, en la sektoro „preter 80-jaraĝo" alvenis la unua 102-jara maljunulo, el Centra Ameriko. Ĵurnalisto intervjuis lin kaj demandis, kion specialan li faris, por atingi tioman aĝon en tia perfekta bonfarto. Li respondis: – De ĉiam mi trinkas ĉiutage verdan teon kun zingibro.

Nu, pro scivolemo ni provis la recepton, kaj ni povas certigi, ke la rezulto estas vera frandaĵo. Metu en la boligotan akvon eltranĉaĵeton de la bela bulbo: la teo akiros tute specialan guston. Tio jam estas bela donaco, sendepende de la atingota aĝo, ĉu ne?

*Sen Rodin (Italio)*

# *Receptoj...*

## Kiel fari sejtanon?

### 1. Kio estas sejtano?

Sejtano estas bona, proteinriĉa nutraĵo, kiu povas anstataŭi viandon, fiŝon, ovon kaj tial ofte uzata de veganoj. Ĝi ĉefe konsistas el (ofte tritikaj) glutenoj. Homoj, kiuj suferas pro netoleremo de glutenoj, kompreneble devas eviti sejtanon. Krom tio ekzistas neniu kialo ne konsumi sejtanon. Glutenoj troveblas en grenoj kiel aveno, hordeo, maizo, milio, rizo, sekalo kaj tritiko; sed ekzemple ne en fagopiro, sovaĝa rizo, kvinoo.

## 2. Kiel fari sejtanon?

2.1. El gluteno-faruno (por fari ekzemple kolbasetojn)

Plej facile estas, se vi povas simple aĉeti gluteno-farunon. Tamen, en Belgio ĝi estas malfacile trovebla, do plej ofte oni devas fari sejtanon el normala faruno. (Vidu sube 2.2.)

Jen la recepto. Se mankas iu ingredienco, ne tro zorgu; eksperimentu mem. Ĉi tie estas nur gvidlinioj. Nur la faruno kaj akvo mem estas nepraj, la aliaj ingrediencoj estas malpli gravaj. Vi povas variigi ilin laŭ propra gusto aŭ eksperimentemo.

*Labormaniero (kaj ingrediencoj laŭplaĉe kaj laŭdispone)*

1. En bovlo, miksu 250 gramojn da glutenofaruno, 4 supkulerojn da (nutraj) gistflokoj, iomete da kajena papriko, 1 te-kuleron da kumino, ½ te-kuleron da koriandro, 1 supkuleron da provencaj herboj[5], 1 te-kuleron da ajlo-pulvoro, 1 te-kuleron da salo.
2. En mezurkruĉo, miksu 125 ml da sojsaŭco, 250 ml da akvo, 1 supkuleron da keĉupo, 1 supkuleron da olivoleo, 1 supkuleron da malhela sezamoleo.
3. Aldonu la enhavon de la kruĉo al la bovlo kaj knedu ĉion (mallonge) ĝis vi havas samdensan paston.
4. Tranĉu la paston en 4 pecojn kaj elfaru kolbasojn. Rulu ĉiun kolbason en kotonan tukon kaj ligu la ekstremaĵojn per kotona ŝnureto.
5. Metu la rulaĵojn en grandan kaserolon kun malvarma akvo. Hejtu rapide ĝis la akvo bolas kaj tiam mildigu la hejtadon kaj lasu dum pli-malpli 1 horo.
6. Lasu la tuton malvarmiĝi trankvile dum 1 horo en la sama kaserolo en la sama akvo.
7. Prenu la kolbasetojn el la tukoj. Vi povas friti ilin en pato por manĝi.

---

[5] Spicomiksaĵo el suda Francio (Provenco) el sekigitaj timiano, origano, rosmareno kaj aliaj mediteraneaj vegetaĵoj – NdlR

*Rimarkoj*

Ne nepre necesas fari kolbasetojn. Eksperimentu mem. Normale eblas ankaŭ elfari 1 blokon el kiu vi poste faras tranĉaĵojn aŭ buletojn (ekz. por supo aŭ en tomatsaŭco) aŭ haketaĵon.

### 2.2. El normala faruno

*Ingrediencoj*

1 kg da (tritika) faruno; 1 te-kulero da salo; 2 supkuleroj da zingibra pulvoro (aŭ aliaj, laŭ via gusto kaj eksperimentemo); 100 ml da nedolĉa sojsaŭco; akvo

*Labormaniero*

1. Miksu la farunon kaj la akvon (pli-malpli 500 ml). Aldonu sufiĉe da akvo por havi bone knedeblan paston. Se la pasto gluiĝas al la manoj, aldonu iom da faruno. Se la pasto estas tro seka kaj rompiĝema, aldonu iom da akvo. Ripetu ĝis vi havas bonan pastobulon.
2. Metu la pastobulon en akvon (de normala temperaturo), tiel ke ĝi komplete subakviĝas kaj knedu ĝin dum iom da tempo.
3. Forverŝu la akvon, sed ne nepre forĵetu ĝin. Tiu ĉi unua akvo estas uzebla por elfari deserton aŭ por trinki, ekz. kun iom da sukero (tiel oni ne malŝparas la tritikakvon, kiu enhavas multe da amelo).
4. Denove aldonu akvon, knedu kaj forĵetu la akvon. Ripetu ĝis la pasto fariĝas elasteca (iom kaŭĉuka) kaj la akvo restas sufiĉe klara. (Ekz. post 5 fojoj.)
5. Kiam la pasto ŝajnas preta (elasteca), aldonu zingibran pulvoron kaj sojsaŭcon.
6. Boligu la akvon dum pli-malpli 3 kvaronhoroj ĝis 1 horo.
7. Lasu la paston trankvile malvarmiĝi en la poto.
8. De la pasto vi povas fari tranĉojn, ekz. de iom malpli ol 1 centimetro por friti kvazaŭ bifstekon. Vi povas ankaŭ tranĉi

pecojn de ekz. 2 x 2 x 2 cm aŭ tranĉi tre malgrande kvazaŭ por viandhaketaĵo.

*Rimarkoj*

1. Vi povas frostigi la sejtanon, sed tiam frostigu ĝin kun la bolakvo, por ke la sejtano ne trosekiĝu.
2. Vi povas eksperimenti kun la recepto. Ekz. ne daŭrigi ĝis la sejtano fariĝas tute pasteca. Ekz. por fari buletojn por supo, ripetu paŝon 4 nur 2-3 fojojn. Tiukaze, ne boligu la tutan paston kiel 1 blokon, sed unue formu buletojn kiujn vi poste boligas.
3. Se la pasto estas tro elasta – juĝu mem – eble estas pli bone uzi la sejtanon kiel viandhaketaĵon.

*Lode VAN DE VELDE (Belgio)*

## **Dankon al Umberto Eco!** ***(recepto de „kuirita akvo”)***

Nuntempe mia edzo Sen Rodin kaj mi verkas komunan romanon, sed ni ankaŭ legas intertempe. Mi memoras pri mia maljuna amikino, kiu diris: eblas vivi sen legado, sed ĉu valoras? Ni ambaŭ legas vere legindajn librojn! Mi legas en Esperanto la interesan romanon: *Vastaj emocioj kaj neperfektaj pensoj* de Rubem FONSECA. Mia edzo legas nun: *Il cimitero di Praga* (La praga tombejo) de Umberto Eco. Li trovis en la libro recepton pri malnova manĝaĵo. Li memoris, ke en sia infanaĝo ankaŭ lia patrino faris ĝin. Li tradukis al Esperanto la recepton kaj poste demandis, ĉu mi provos fari ĝin. Memkompreneble mi provis, ja ĝi estas tre facile preparebla. Cetere ĝi estas la t.n. manĝaĵo por malriĉuloj, kiel la hungara orfa gulaŝo, sed ĝi estas bonega precipe por vegetaranoj. Jen la recepto:

KUIRITA AKVO

*(sicilia recepto por malriĉuloj)*

Metu sur la fundon de supujo kelkajn pantranĉaĵojn. Kondimentu ilin per abunda olivoleo, iom da salo kaj ĵus muelita nigra pipro. En tri

kvaronlitroj da akvo boligu dum 20 minutoj kelkajn eltranĉitajn cepojn, la pulpon de kelkaj freŝaj tomatoj kaj kelkajn foliojn el mentoherbo. Verŝu la tuton sur la pantranĉaĵojn. Lasu ripozi dum du minutoj. Surtabligu ĉion ankoraŭ tre varma.

Mi ne havis hejme mentoherbon, do mi metis iom da origano kaj rosmareno. Krome mi riĉigis la manĝaĵon per malmole kuiritaj ovoj kaj surmetis ankaŭ raspitan fromaĝon. Ĝi estis bongustega! Mi deziras al ĉiuj vegetaranoj bonan apetiton! Mi dankas la recepton al Umberto Eco, pri kiu nun mi eksciis, ke fakte li estas granda frand-emulo.

*Júlia SIGMOND (Rumanio)*

*Luiza CAROL:*

# FRUKTO

Ĝi estas hibrido:
duone prunido,
duone persikido.
Per ajna tranĉilo
oni povas ĝin
dispecigi,
sed per nenia ilo
oni povus apartigi
ĝian belecon
de ĝia bongusteco,
nek ĝian prunecon
de ĝia persikeco.



*Luiza CAROL:*

# LA STELKAROTO

*„Ni estas faritaj el la sama materialo kiel la sonĝoj."*
*(William SHAKESPEARE)*

Jen ĝi! Jen la stelkaroto, sur la blua breto de mia kuirejo! Kion mi faru? Kion mi decidu? Kion vi farus, se vi estus mi?

***

Pluvis tiun tagon en la komenco de julio, la lastan fojon, kiam mi vidis Ĉielarkon. Li estis gastinta ĉe mi dum du semajnoj kaj tiutage jam preparis sin por reveni hejmen. Sian trajnbileton li jam aĉetis, sed ankoraŭ ne decidis per kiu trajno foriri. La trajnhoraron li metis sur la tablon, sub la florvazeton, el kiu freŝa leontodo ŝajnis rigardi nin. Kiam li enmetis la floron tien? Li verŝajne vekiĝis multe pli frue ol mi kaj gimnastikis en la ĝardeno. Ekde kiam li venis ĉe min, ĉiumatene aperis nova floro en la vazeto, sed neniam mi rimarkis, kiam li alportis ĝin…

Ĉielarko kaj mi ekamikiĝis unu jaron antaŭe, pere de Dua Vivo, kie ni ambaŭ ĉeestis prelegojn, kunvenojn kaj spektaklojn en Esperanto. Iom post iom ni malkovris, ke ni havas multegajn komunajn interesojn kaj renkontiĝis pli kaj pli ofte tie, en la artefarita mondo. Ĉielarko estis la nomo de lia „avataro" tie, sed ni ambaŭ kutimiĝis uzi la nomojn de niaj „avataroj" ankaŭ tie ĉi, en la reala vivo. Do li nomis min Abio, kaj mi ŝatis tion.

Mi estas ĉirkaŭ 36-jara kaj loĝas en malgranda domo, ne malproksime de la vilaĝa lernejo, kie mi instruas historion kaj Esperanton. Mi estis sola en julio, tuj post la eksedziĝo, kaj ĝojis havi dum la ferioj agrablan gaston, kiu forigu mian solecon. Ni ankaŭ planis, ke mi vizitu lin je la mezo de aŭgusto. Nun estas la mezo de aŭgusto. Hodiaŭ mi devas decidi, ĉu mi vizitu lin.

Ĉielarko estas biologo, preskaŭ 10 jarojn pli juna ol mi, vegetarano samkiel mi, emas naĝi kaj bicikli, amas la naturon, interesiĝas pri historiaj kaj sciencfikciaj romanoj… Ni pasigis bonan tempon kune.

Nun, kiam mi rememoras tiujn du semajnojn, dum kiuj ni babilis ĉiutage, kune piediris kaj biciklis, kune vizitis muzeojn en la granda apuda urbo… nun, mi opinias, ke li ja estis iom stranga… Tamen, pasintmonate, mi apenaŭ rimarkis tion. Mi ne volas diri, ke lia aspekto estis stranga. Ne, ne. Li aspektis tiom ordinara kiel lia avataro, kvazaŭ li estus ties kopio: averaĝa alteco, averaĝa dikeco, averaĝa vestaĵo… Eĉ averaĝajn inteligentecon kaj klerecon li ŝajnis posedi, kiam oni babilis kun li pri bagateloj. Sed kiam temis pri seriozaj aspektoj de la vivo, li ŝajnis multe pli matura ol mi, malgraŭ sia aĝo. Li ĉiam evitis paroli pri sia propra vivo, sed li instigis min paroli pri la mia. Ĉielarko ŝajnis havi tre seriozajn konojn pri historio, kaj kiam li faris nur hazardajn komentojn pri la nuna monda politiko, mi tuj sentis min kiel infano fronte al lia profunda pensmaniero. Kelkfoje li ŝajnis aŭdi miajn pensojn, sed tio ne ĝenis min. Male, tio donis al mi bonan senton de amikeco kaj fido, tial mi faris al li longajn konfesojn pri io ajn, kio pasis tra mia cerbo…

Mi faris al li kelkajn demandojn pri lia lando, liaj familianoj, liaj geamikoj… Li ĉiam respondis: „Ne gravas, pri tio ni havos amason da tempo paroli kiam vi estos mia gasto, venontmonate. Nun la ‘turisto’ estas mi, do ni parolu pri via lando, via vivo, viaj planoj pri la estonteco…” Dunja, lia koramikino, ne povis akompani lin ĉi tien, sed ili alvokis unu la alian ĉiujn kelkajn horojn kaj parolis longtempe. Li insistis paroli „nur duope” kun ŝi, tial li ĉiufoje iris en kiel eble pli izolitan lokon por babili trankvile per poŝtelefono, malproksime de ies oreloj. Por ne ĝeni ilin, mi ne faris tro multajn demandojn pri tio. Mi neniam vidis la foton de tiu junulino, kun kiu li babiladis. Foje mi demandis lin, ĉu li havas ŝian foton en sia poŝtelefono. „Foto?!” li miris, kvazaŭ mi faris strangegan demandon. Poste, kvazaŭ li rememorintus ion, li diris: „Ha, foto! Mi komprenas… Ne, mi ne havas ŝian foton.”

Kaj venis la lasta tago de lia vizito. Lia valizeto atendis tute preta apud li. La trajnhoraron li metis sur la tablon, sub la florvazeton.

„Kara Abio”- li diris – „mi volas fari al vi gravan konfeson.”

Mi ne estis tro surprizita. Mi iel estis diveninta, ke li kaŝas ion. Mi montris al li tiom da fido kaj varmo, ke ŝajnis al mi tute natura lia deziro rompi sian sekretemon. Mi tuj supozis, ke li volas elekti ĉe sia koramikino, kaj estos al li malfacile reciproki mian gastigemon venontmonate, laŭ la promeso. Tio ne estintus por mi grava afero. Mi povintus atendi alian okazon por viziti lin. Ni jam estis tre bonaj amikoj, do mi ne ofendiĝintus pro bagatelo.

„Mi estas… aliplanedano…”- li deklaris hezite, embarase, kvazaŭ li mem pridubus siajn vortojn.

Mi ekridis. Li embarasiĝis eĉ pli.

„Pli ekzakte, mi estas… avataro de aliplanedano. Mia avataro estas ĉi tie, dum mi mem estas hejme, en fora galaksio, fronte de sfera ekrano por tridimensiaj bildoj. Por mi, tie ĉi estas iusence mia 'Tria Vivo'. Jen ĉio.”

Li estis tre serioza. Mi subite ektimis.

„Ne timu, Abio…” – li diris milde.

Mi maltrankviliĝis, demandis min, ĉu li aŭdas miajn pensojn.

„Mi ne aŭdas viajn pensojn, sed sentas viajn emociojn… mi ne kapablas klarigi kiel... Nun mi sentas ĉe vi timon, koleron, malfidon… Ne indas timi, Abio. Mi ja estas via amiko. ”

Mi jam kredis lin. Sed mi sentis min ofendita, perfidita. Mi fidis lin tutkore, akceptis lin kiel fraton… dum li mensogis pri sia deveno, sia identeco… mensogis pri ĉio.

„Mi ne povintus klarigi al vi tion ekde la komenco” – li diris, por senkulpiĝi.

Mi ne konsentis. Kial li ne povintus diri la veron? Li devintus demandi, ĉu entute mi volas akcepti tian strangan estaĵon en mian domon, ĉu ne?

„Mi estas homo, samkiel vi, el biologia vidpunkto. Mi volas diri ke tie, kie mi estas nun, ĉe mia sferkomputilo, mi estas homo kiel vi, el biologia vidpunkto. Sed vi vidas tion nun, kio estas mia avataro. Tiu estas farita el la sama materialo, kiu konsistigas sonĝojn. Jen… jen…”

Antaŭ miaj okuloj, Ĉielarko aliformis sian vizaĝon, sian korpon… Poste li reprenis la antaŭan formon.

„Ne timu, mi ne estas monstro en la realo. Fakte, tiun ĉi avataron mi konstruis ĝuste laŭ mia reala formo. Vi ne havos surprizon, kiam vi konos min sur mia planedo. Mi aspektas ĝuste tia ĉi.”

Do, li ja supozis, ke mi vizitos lin. Kial mi risku fari tian strangan vojaĝon?

„Ne timu. Vi nenion riskos. Vi restos trankvila apud via komputilekrano, samkiel okazas dum viaj vojaĝoj en Dua Vivo. Vi vizitos min pere de avataro, samkiel mi faris ĉi tie. Se vi laciĝos aŭ ne ŝatos ion, vi simple ĉesigos la ludon.”

„La ludon!”- mi kriis. „Vi parolas pri ludo!! Honesta ludo postulas interkonsenton, ĉu ne? Kiam ni interkonsentis ludi? Mi fidis vin, dum vi ludis kun mi. Mensogulo vi estas!”

Ni kverelis longtempe tiun matenon. Mi ekkoleris kontraŭ li, kaj ne povis pardoni lin.

Antaŭ ol foriri, li diris:

„Mia invito plu validas, Abio. Se vi volos viziti min… mi akceptos vin tutkore, kiel avataran gaston, je la jam fiksita dato.”

„Kial mi plu fidu vin, mensogulo?” – mi respondis kolere.

„Mi neniam mensogis” – li diris.

Tiam mi furioziĝis: „Fulmotondro! Ĉu vi ne diris tute klare, ke vi loĝas sur la tero?!!”

„Jes”- li diris. „Sed tio ja veras. Mi ja posedas loĝejon sur la tero, tian kiel mi priskribis al vi. Veran loĝejon. Mi ofte gastigas konatojn tie. Ankaŭ vin mi povintus inviti tien sen konfesi ion ajn, kaj tiukaze vi verŝajne estintus kontenta. Provu kompreni, Abio… Ĝis nun, mi neniam fidis ajnan teranon sufiĉe, por konfesi la tutan veron. Fakte, vi estas mia unua vera amiko sur tiu ĉi mondo. Mi ege bedaŭrus, se mi perdus vian amikecon…”

„Kaj via koramikino? Kion pri ŝi? Ĉu ankaŭ kun ŝi vi ludas la saman filudon?”

„Dunja estas mia samplanedano. Mi jam diris al vi, ke ŝi ne havis tempon akompani min ĉi-somere, ĉar ŝi preparas sin por trapasi gravan ekzamenon. Ŝi studas genetikon. Kiam vi vizitos min, vi ekkonos ankaŭ ŝin.”

Kelktempe ni silentis. Mi pensis, ke eble li estas freneza.

„Mi diris nenian mensogon” - li insistis. „Mi nur prisilentis parton de la vero. Tio akcepteblas eĉ inter plej bonaj amikoj. Fakte neniu diras ĉion al aliulo. Homo kiu ambicius rakonti ĉion pri si… devus esti ege teda, ĉu ne?”

El racia vidpunkto, li pravis. Ankaŭ mi prisilentis diversajn aferojn… Sed tiuj ne estis tiom gravaj!

„Mi pardonpetas…” – li diris malgaje. „Mi ne volis ofendi vin. Mi esperas, ke vi akceptos min tian, kia mi estas… kaj tre ĝojus, se vi decidus viziti min. Abio, antaŭ kelkaj tagoj, mi plantis karoton en via ĝardeno. Ĝi troviĝas ie, apud la tilio. Tio estas mia donaco. Ne temas pri ordinara karoto. Ĝi kreskos stelforme, iom malsimile al normala karoto. Ĝi kreskos dum ĉirkaŭ 3 semajnoj, poste vi povas elterigi ĝin. Musoj aŭ leporoj ne tuŝos ĝin, ĉar ili ne rekonos ĝin kiel karoton. Se vi montrus ĝin al teranaj biologoj, ili dirus, ke ĝi estas tute ordinara legomo, nur ĝia formo estas iomete malkutima. Tio,

kion mi enmetis en ĝin, estas farita el la sama materialo kiel la homaj songôoj. Nur por vi mi kreis ĝin. Nur por via korpo kaj menso ĝi efikos. Mi elpensis tiun donacon pro granda amikeco, esperante, ke vi akceptos ĝin. Kiam vi estos preta viziti min sur mia planedo, sufiĉos boligi kaj manĝi la stelkaroton. Via cerbo ekkapablos formi avataron, kiu aperos ĉe la pordo de mia domo. Vi gvidos tiun avataron pere de via komputilo, laŭ maniero kiun mi klarigos al vi tiutempe. Ne hezitu. Ne rifuzu al vi la plezuron pliriĉigi vian vivon per tiu travivaĵo. Fidu min, Abio. Mi neniam trompis vin."

Li etendis la manon por adiaŭi, sed mi rifuzis etendi la mian. Li malaperis.

***

Jen ĝi! Jen la stelkaroto, sur la blua breto de mia kuirejo! Ĝi similas oranĝkoloran polpon… Sed polpojn mi timas kaj malŝatas. Kial mi kuraĝus meti en la buŝon tiom strangan aĵon? Supozu, ke Ĉielarko estas malica perfidulo, kiu donis al mi danĝeran legomon? Supozu ke, se mi mergus ĝin en bolantan akvon, la aĵo aliformiĝus en monstron? Supozu ke, la aĵo multiplikiĝus subite kun la sama rapideco, kun kiu mikroboj multiplikiĝas… Tiam la tuta tero estus rapide invadita de avidaj detruemaj karotpolpoj…

Sed, se li estis sincera? Fakte, li povintus manĝigi al mi danĝeran legomon sen mia scio, ĉu ne? Kaj estintus al li pli facile agi tiel, ol igi min sopiri pri lia ĉeesto. Ĉar jes, li mankas al mi. Mi troreagis. Li pravas, amikoj ne diras unu al alia ĉion, kion ili faras aŭ pensas. Aliflanke… se oni kaŝas antaŭ amiko ĝuste la esencon de sia vivo… ĉu tio signifas veran amikecon? Hmmm… Kion signifas la esenco de onia vivo? Ĉu aparteno al specifa loko aŭ specifa raso estas la plej grava eco per kiu oni identigas homon? Ĉielarko estis gaja, sentema, ŝercema, sportema... Li babilis kun mi pri la terana historio, terana muziko… Ĉu ĉio, kion li ja kundividis kun mi estas malpli grava por difini lian personecon, ol tio, kion li sekretigis? Fakte, li eĉ ne sekretigis sian devenon tro longe… Kial, fakte, aliplanedano fidu ekdekomence kaj senkondiĉe tute nekonatan teranon? Kial ni,

teranoj, meritus tian fidon? Eble se mi decidos travivi similan sperton sur lia planedo, mi estos eĉ pli malfidema kaj sekretema ol li, fronte al nekonataj aliplanedanoj… Kial? Oni ne povos mortigi min. Oni eĉ ne povos kapti min. Sed kial mi fidu aliplanedanojn? Eble ili ja povas kapti min kaj utiligi por sciencaj esploroj… Kaj kiu povas certigi al mi, ke la stelkaroto ne malutilos al mia sano? Ĉu mi raportu ĝin al la la polico? Ba, oni kredus, ke mi freneziĝis. Mi havas nenian pruvon pri lia vizito.

Kion mi faru? Kion mi decidu? Kion vi farus, se vi estus mi?

# Invito al rideto

Feliĉo? Ofte ni serĉas ĝin, kiel ni serĉas la okulvitrojn, kiujn ni havas sur la nazo.



Li estas amiko kaj ni ne diros, ke li estas monavida. Ni diru, ke li estas maldekstramana kaj li tenas la monon en sia dekstra poŝo.



La dommastrino diras al sia juna ĉambristino: - Tina, rigardu la barometron, ĉu pluvos? – Respondas Tina: – Sinjorino, ne fidu la barometron, ĝi ĉiam ŝanĝiĝas.



Signo eleganta de rafiniteco estas ankaŭ scipovi oscedi per buŝo fermita.



Kial la lingvo de popolo estas nomata „patrina lingvo”? Ĉar malofte la patro rajtas paroli.

Se vi havas zorgojn, kiujn vi volas forgesi, surmetu mallarĝajn ŝuojn.



Rideto ofte estigas ridetojn.



Pri kraboj, diplomatoj kaj virinoj oni neniam scias, ĉu ili alvenas, foriras aŭ kien ili iras.



La homo scipovas perfektigi la maŝinojn, kaj ĉio pliboniĝos kiam la maŝinoj scipovos perfektigi la homon.

*Lilia FABRETTO (Italio)*

***

Viro vojaĝas hejmen el la feriado. En la flughaveno li diras ĉe la bagaĝakceptejo:

– Mi volas peti, ke la ruĝan valizon oni portu al Havajo kaj la bluan al Londono!

– Ni bedaŭras, sinjoro, sed tion ni ne povas fari!

– Ĉu vere ne? – redemandas la viro. – Tion mi aŭdas ĝoje. Ĉar pasintjare ĝuste tion vi faris per mia bagaĝo.



La porkideto renkontas la kuraĝan leporeton.

– Saluton, kuraĝa leporo! Ĉu vi vere ne timas la vulpon?

– Vere ne.

– Ĉu mi povas iri kun vi? Mi aŭdis, ke ĝi ĉasadas ĝuste ĉi-regione, kaj mi timas terure.

– Sekvu min!

– Vi, kuraĝa leporo, mi sentas, ke la vulpo estas proksime. Ĉu tutcerte vi ne timas?
– Tutcerte.
– Mi jam eĉ vidas ĝin tie, jen ĝiaj dentoj! Kial ĝi ne formanĝas vin?
– Kelktage mi portas al ĝi porkidon.

*Imre SZABÓ (Hungario)*

# Nova Landa Reprezentanto en Francio

*Sinprezento de Thomas LARGER*



„Mi naskiĝis en 1979, en la pariza regiono, Francujo. Mi havis tie agrablajn fruajn jarojn kun miaj gepatroj kaj du fratoj pli junaj. Kvankam mi estis scivolema, mi ne multe vojaĝis dum ferioj nek multon interesan lernis lerneje, laŭ mia memoro... Tamen, malpli oficiale lernis mi respekton al Naturo dank' al mia patro ekologiista, prizorgemon al aliaj danke al mia patrino tre kredanta, kaj muzikon danke al ambaŭ gepatroj (adoleskante mi ludis violonon).

En 1997, fine de la lernojaroj mi renkontiĝis kun mia estonta edzino, kaj en 1999, post abiturienta ekzameno, post utopia hezito inter paleontologio kaj verkado mi elektis trijaran studadon pri flegado. Tiam mi unue aŭdis pri vegetarismo kaj pri la Esperanta lingvo, sed bedaŭrinde ne daŭrigis tiujn interesiĝojn en tiu momento; ekde 2002 mi eklaboris kiel flegisto.

En la jaro 2006, mi interesiĝis mem pri sanproblemoj kaj sanigaj dietoj, kaj miris pri la senduba (sed neagnoskita) rilato inter vegetarismo kaj malpligrandigo de sanriskoj. Tiun jaron mi multe legis kaj, pro kreskanta propagando publika favore al viandomanĝado, multe seniluziiĝis pri la homa naturo kaj ties senbrida ambicio, regemo kaj memamo. Mi tiam

malkovris la frenezon flegi samspeciulojn kaj manĝi aliajn bestojn, mi konsciiĝis pri ĉiuj aliaj aspektoj de vegetarismo, terurega sorto de aliaj vivantaj estaĵoj, kaj tre kontentis iĝi vegetarano, samtempe, kiam mi interesiĝis (teorie) pri budhismo. Kun mia baldaŭa edzino (ni geedziĝis en 2007) ni ankaŭ ĉi-jare translokiĝis al la Bretona kamparo.

En la jaro 2008, mi remalkovris Esperanton, ĉi-foje per ĝiaj filozofio kaj homaj valoroj. Danke al la Reto mi tiam plu lernis, kaj je tiu tempo iu vegetarano parolis al mi pri TEVA. Post la naskiĝo de filino en 2008 kaj de koboldeto en 2011, mi nun daŭrigas mian "duoblan verdiĝon": mi plumarŝas ĉe la vojo al konstanta veganismo, kaj profundigas miajn E-konojn kaj -partoprenon, komence per tradukprovo de teatraĵo kun alia esperantisto, ĉi-momente per la RITE-kursaro kaj aliĝo, krom al TEVA, al nacia vegetarana asocio kaj al Universala Esperanto-Asocio...

# Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

*Kiom?*

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

*Kiam?*

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

*Kien?*

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi ankaŭ povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: teva-h. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html kaj en la Jarlibro de UEA.
Kiel ajn oni pagas, oni sciigu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

# ESTRARO DE TEVA – 2012

| | | |
|---|---|---|
| **PREZIDANTO** | S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net<br>Bloomville House, Geashill, Co. Offaly | Eire - Ireland |
| **VICPREZIDANTOJ** | S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com<br>13/7 Murrayburn Grove, EH14 2PG, EDINBURGH, | Scotland, United Kingdom, |
| | S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com<br>HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5 | Magyarország |
| **ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO** | S-anino Heidi GOES, heidi.goes@gmail.com<br>(vidu malsupre ĉe la sekretariejo) | |

# LANDAJ REPREZENTANTOJ

| | | |
|---|---|---|
| **ARGENTINO** | S-ano Roberto SARTOR, Beruti 2792 3° 9 - C 1425 BBF BUENOS AIRES,<br>rosardek@fibertel.com.ar | Argentina |
| **BELGIO** | S-anino Heidi GOES (vidu malsupre ĉe la sekretariejo) | |
| **BRAZILO** | S-ano Onei BORACINI, Rua Natália Tebar 199, São Francisco-BR-15086-140-SÃO JOSE DO RIO PRETO-SP<br>boracini@yahoo.com.br | Brasil |
| **DANIO** | S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG<br>ejnarhjorth@mac.com | Danmark |
| **FRANCIO** | S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr | France |
| **HUNGARIO** | S-ano József NÉMETH (vidu supre) | |
| **IRANO** | S-ano S. N. MOZAFARI BALUCHI, St. Felestin # Ghomhuri – K.Derakhshan – No305 – P.K. 1136794998<br>snmozaffari@yahoo.com | Iran |
| **IRLANDO** | S-ano Christopher FETTES (vidu supre) | |
| **ISRAELO** | S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM,<br>luizac@012.net.il | Israel |
| **ITALIO** | S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA,<br>centro.p@virgilio.it | Italia |
| **JAPANIO** | S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP.<br>vendredo@nifty.com | Nippon |
| **KAMERUNIO** | S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr, | Republique du Cameroun |
| **NEDERLANDO** | S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK,<br>r.moerbeek@wanadoo.nl | Nederland |
| **NORVEGIO** | S-ano Bjørn K. ØYEN, Inkognito Terrasse 1 B, NO-0256 OSLO<br>bjorn-oyen@c2i.net | Norge |
| **PAKISTANO** | S-ano S.A. FARANI, House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, PK - JHELUM,<br>saeedfarani@hotmail.com | Pakistan |
| **RUMANIO** | S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA,<br>jjjusi@gmail.com | România |
| **RUSIO** | S-ino Irina MIRONOVA, Leninskij pr. 144/5-22. RU-119526 MOSKVA<br>mir_paco@mail.ru | Rossija |
| **SLOVAKIO** | S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN<br>stano.marcek@gmail.com | Slovensko |
| **SVEDIO** | S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA<br>jarlo@tele2.se | Sverige |
| **SVISLANDO** | S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH,<br>eeisenegger@bluewin.ch | Helvetia |

---

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
Telefono: +32 50 675178 – Elektronika poŝto: teva@ivu.org
Nia retejo: www.ivu.org/teva